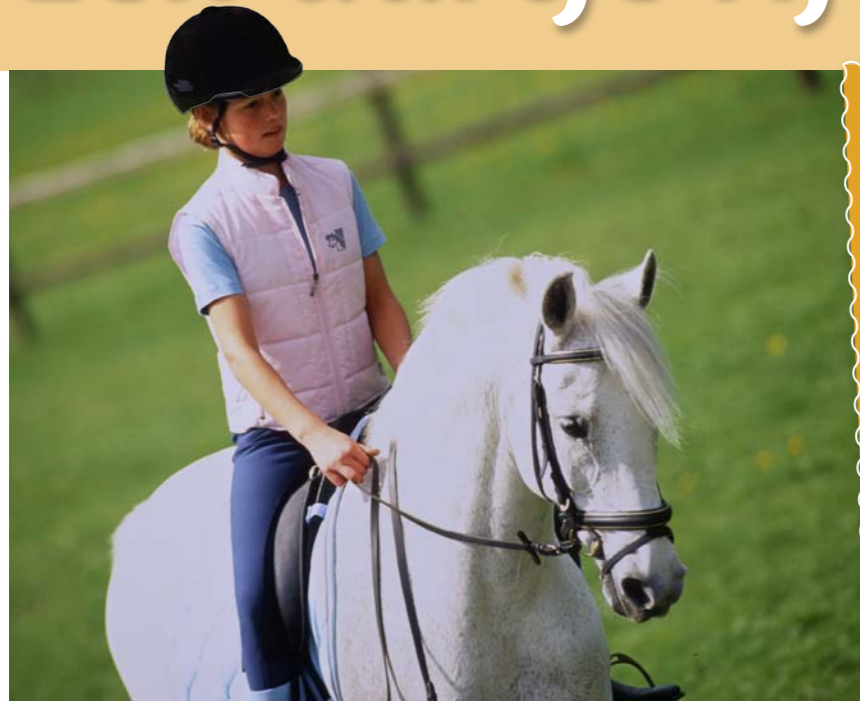


Een uurtje rijden, wat ga ik doen?



Soms is het lastig te bedenken wat je kunt doen - behalve stappen, draven en galopperen - in een uurtje zelf rijden met je eigen of verzorgpaard. Met 'zelf rijden' bedoelen we dat je geen les hebt en alleen of met andere ruiters in de bak gaat rijden. Je paard moet toch elke dag beweging hebben!

Tekst: Lieke van der Kemp-van Wersch
Foto's: Arnd Bronkhorst

Op een manege en bij een privéles wordt verteld wat je moet doen, hoe je dat moet doen en vaak ook waarom je iets moet doen. In een uurtje zelf bedenken wat je kunt doen en opletten of je alles goed doet, is best moeilijk. Daarom is het beter om per keer maar een paar oefeningen te doen en te proberen die heel bewust te doen. Je kunt ook met een andere ruiter samen oefenen en afspreken dat je elkaar helpt. Voorbeeld: bij het lichtrijden is het belangrijk dat je handen niet mee lichtrijden. Als het paard in draf zijn hoofd moet stilhouden, moet jij dat ook met je handen. Ook als het paard aan de teugel gaat trekken, moet je proberen je hand op dezelfde plaats te houden, vlak voor het zadel. Je kunt dan tegen de ander zeggen: let op, je handen bewegen te veel. Dat kan de ander ook bij jou doen. Zo help je elkaar!

Losrijden

Begin het losrijden in ieder geval altijd met een wat langere teugel, zodat je paard zijn spieren ontspannen kan warmlopen voordat je echt aan het werk gaat. Pak nooit meteen je teugels kort en strak, dan zal je paard minder snel ontspannen. Is je paard erg fris, laat hem dan in geen

geval bokken of veel te hard lopen als je er net op zit. Dat is niet goed om hem ontspannen te krijgen. En... zo leert hij zijn zin te krijgen. Beter is om hem eerst los te gooien of te longeren. Bij het longeren mag hij niet als een gek gaan rennen. Jij bepaalt wat je paard doet. Als je een goed opgevoed paard wilt hebben, waarmee je veilig en goed kunt rijden, moet je heel consequent zijn en niet de ene dag iets goed vinden en de volgende dag boos worden als hij dat weer doet. Dat snapt een paard of pony niet!

Oefenen

Je kunt als je zelf aan het rijden bent een heleboel dingen doen om je paard te trainen op gehoorzaamheid, veilig (buiten) rijden of voor wedstrijden. Bijvoorbeeld:

- Afwenden, ook zonder letters te gebruiken, gewoon naar de overkant. De ene keer met een boog, de andere keer met een rechte lijn.

Let op: Doe je been achter de singel in wendingen en voltes om te zorgen dat de achterbenen dezelfde wending maken als de voorbenen.

Figuren rijden, zoals grote voltes of slangenvoltes, is voor je pony (en voor jou!) leuker dan alleen maar over de hoefslag sjokken.



Denk tijdens het uurtje rijden ook eens aan tempowisselingen, van 'gewone' draf naar midden-draf bijvoorbeeld.

- Op de tweede hoefslag rijden en dan goed opletten dat je paard niet vanzelf weer in de hoefslag gaat lopen/terugvalt.
- Overgangen tussen stap, draf en galop:
 - alle overgangen die je kunt bedenken, dus ook galop-stap of halthouden-galop.
 - overgangen naar middenstap, middendraf en middengalop.
- Schijn- of schakelovergangen zijn oefeningen om je paard te leren beter te gehoorzamen op je hulpen. Voorbeeld: vanuit draf opdracht geven naar stap en op het moment dat hij bijna gaat stappen, geef je de opdracht om te blijven draven, maar... zonder je paard te overvallen. Dat kan ook van stap naar halthouden.
- Probeer eens de passen te tellen. Voorbeeld: je draaft en gaat stappen, na tien passen ben je weer in draf. Of je bent aan het stappen, je gaat in draf en na vijftien passen ben je weer in stap. Begin dan op tijd met je paard te 'vertellen' wanneer hij moet gaan stappen of draven. Doe je dat pas na de tien of

vijftien passen, dan ben je altijd te laat.

Galopoefeningen:

- aanspringen op verschillende plaatsen in de bak: op een volte, op de middellijn, op de lijn van B-E, op de diagonaal, op de hoefslag, op de tweede hoefslag en als dat goed gaat ook eens proberen op de rechterhand (op een rechte lijn) in de linker-galop aan te springen en andersom.
- aanspringen vanuit draf, stap en halthouden.
- als je dit al geleerd hebt: een stukje contragalop op een gebroken lijn van vijf meter of kleiner, bewaak goed de stelling van de galop, dan springt je paard niet zo snel over.

Figuren rijden:

- grote volte, volte halve baan, volte in een hoek, rechtsomkeert en linksomkeert.
- gebroken lijnen en van hand veranderen. Let er bij deze figuren op dat je paard altijd eerst recht is geweest op de lange zijde voordat je afwendt en aan de andere kant zo uitkomt dat je eerst met een recht paard op de lange zijde bent voordat je de hoek inrijdt. De hoeken inrijden is bij beide figuren hetzelfde.
- slangenvolte met drie of vier bogen

Regels

Voorrangregels als je met meerdere ruiters in de bak rijdt:

1. Kijk goed of er niemand aankomt als je de bak wilt ingaan. Roep dan 'deur vrij' en ga voorzichtig naar binnen.
2. Op- en afstijgen op de middenlijn zodat je andere ruiters zo min mogelijk hindert.
3. Als andere ruiters draven of galopperen, stap dan nooit op de hoefslag.
4. De linkerhand heeft voorrang op rechterhand, onthoud dat je op de hoefslag altijd rechts moet houden
5. Zijgangen hebben voorrang. Dit geldt voor alle zijgangen, zoals wijken voor het been, schouderbinnenwaarts, travers en appuyerem.
6. Als een andere ruiter een volte maakt en jij rijdt op de hoefslag, dan heb je op de hoefslag voorrang, want daar kun je geen andere kant op.
7. Als je wilt halthouden op de hoefslag, bijvoorbeeld om je deken weg te leggen, jas of trui uit te doen, kijk dan eerst goed om je heen, zodat je geen andere ruiter hindert.
8. Houd altijd rekening met andere ruiters en geef elkaar de ruimte.

of probeer eens hoeveel bogen je kunt maken... zes of zeven of...?
- Grote 'S' (A-C) en kleine 'S'(E-B).

- Doorzitten/lichtrijden afwisselen zonder het tempo te veranderen.
- Zonder beugels rijden.
- Je paard leren op een gewone kuitdruk te reageren en aandrijven zonder te schoppen.
- Oefeningen met je been achter de singel om je paard wijken te leren (zie eerdere artikelen).

Zie je, er is genoeg te bedenken, maar doe niet al deze oefeningen in één uur! ☺